

# Knusprige Reis-Käse-Bällchen an fruchtigem Zucchini-Tomaten-Gemüse

Zwei Portionen

## 300 Gramm gekochter Parboiled-Reis

(gemäß Etikett) kochen und anstelle von Salzwasser mit Gemüsebrühe aufgießen. In der Zwischenzeit

## 400 Gramm Zucchini und 2 rote Paprikaschoten

putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den gekochten Reis abschütten und in eine hohe Schüssel geben.

## 3 Esslöffel Kartoffelstärke, 2 Hühnereier sowie 100 Gramm geriebener Emmentaler

beimischen und zu einem glatten Teig vermengen. Anschließend

## 130 Gramm Semmelbrösel

unter die Reismasse heben und zu kleinen Bällchen formen. Die Reiskugeln in

## 1 Liter Rapsöl

goldgelb ausbacken und im Backofen bei 80 Grad Umluft warm halten. Dann

## 1 Esslöffel Olivenöl

in einer Bratpfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse glasig anschwitzen.

## 2 Knoblauchzehen und 3 kleine Zwiebeln

schälen, fein würfeln und zum Gemüse hinzugeben.

## 400 Gramm geschälten Tomaten (Dose)

in kleine Stücke schneiden und mit der Sauce zum Gemüse geben. Alles einmal kurz (ca. 5 Minuten) aufkochen lassen und mit

**Salz, Pfeffer, Paprika (scharf), Cayennepfeffer und Zucker** kräftig abschmecken.

## ½ Bund Petersilie und ½ Bund Basilikum

putzen, waschen und sehr klein schneiden. Das Gemüse zum Schluss mit den Kräutern und mit dem Saft

## ½ Zitrone

vermischen und abschmecken. Die Reiskugeln zusammen mit dem Zucchini-Tomaten-Gemüse anrichten. Nach Belieben kann das Gemüse mit etwas Aceto Balsamico beträufelt und serviert werden.



## Zwei Portionen

### Nährwerte pro Portion

473 kcal; 16,7 g Protein;  
57,9 g Kohlenhydrate; 17,0 g Fett;  
7,3 g Ballaststoffe



### Rezept:

Hajo Jäger, Personaltrainer  
für Fitness und Ernährung

ernährungplus.

BUNDESVERBAND FÜR SPORTLERNÄHRUNG UND NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

**gfe**

GESELLSCHAFT FÜR  
ERNÄHRUNGSFORSCHUNG E.V.